



Receptúra

Veková skupina

Potravina	A		B		C		D	
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
Kuracie prsia b. k.	0,00	0,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
Zemiaky	0,00	0,00	25,00	20,00	30,00	24,00	35,00	28,00
Pór	0,00	0,00	1,00	0,80	1,50	1,20	2,00	1,60
Olej	0,00	0,00	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
Cibuľa	0,00	0,00	1,00	0,85	1,30	1,20	1,50	1,27
Smotana 12%	0,00	0,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50
Mlieko	0,00	0,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,50	3,50
Cesnak	0,00	0,00	0,05	0,04	0,07	0,06	0,10	0,09
Zapekacia zmes cibule a smotany	0,00	0,00	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30
Hmotnosť porcie v g		0		42		48		56
Hmotnosť mäsa v g		0		193		247		289



Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na rezance. Zemiaky očistíme, umyjeme, pokrájame na plátky, pridáme očistený pokrájaný pór, očistený a prelisovaný cesnak, a nakoniec pokrájanú cibuľu. Všetko spolu dôkladne premiešame. Časť zmesi dáme do vymasteného pekáča, poukladáme kuracie prsia, ktoré prikryjeme ďalšou vrstvou zemiakov, zalejeme zapekacou zmesou, ktorú rozmiešame v mlieku a smotane. Prikryjeme a pečieme v rúre asi 65 minút. V konvektomate pečieme asi 45 minút. Odkryjeme a dopekáme ešte asi 15 minút.

Príloha : šaláty z čerstvej zeleniny, zeleninová obloha.



Nutričné zloženie 1 porcie

Veková skupina	Energetická hodnota		Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vápnik	Železo	Vitamín C
	kJ	kcal							
A	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
B	1245	298	18,80	13,90	30,90	0,70	14,40	0,90	1,30
C	1553	371	23,60	16,80	34,60	0,90	19,10	1,30	1,50
D	1839	440	30,00	20,40	40,30	1,10	23,20	1,80	1,70